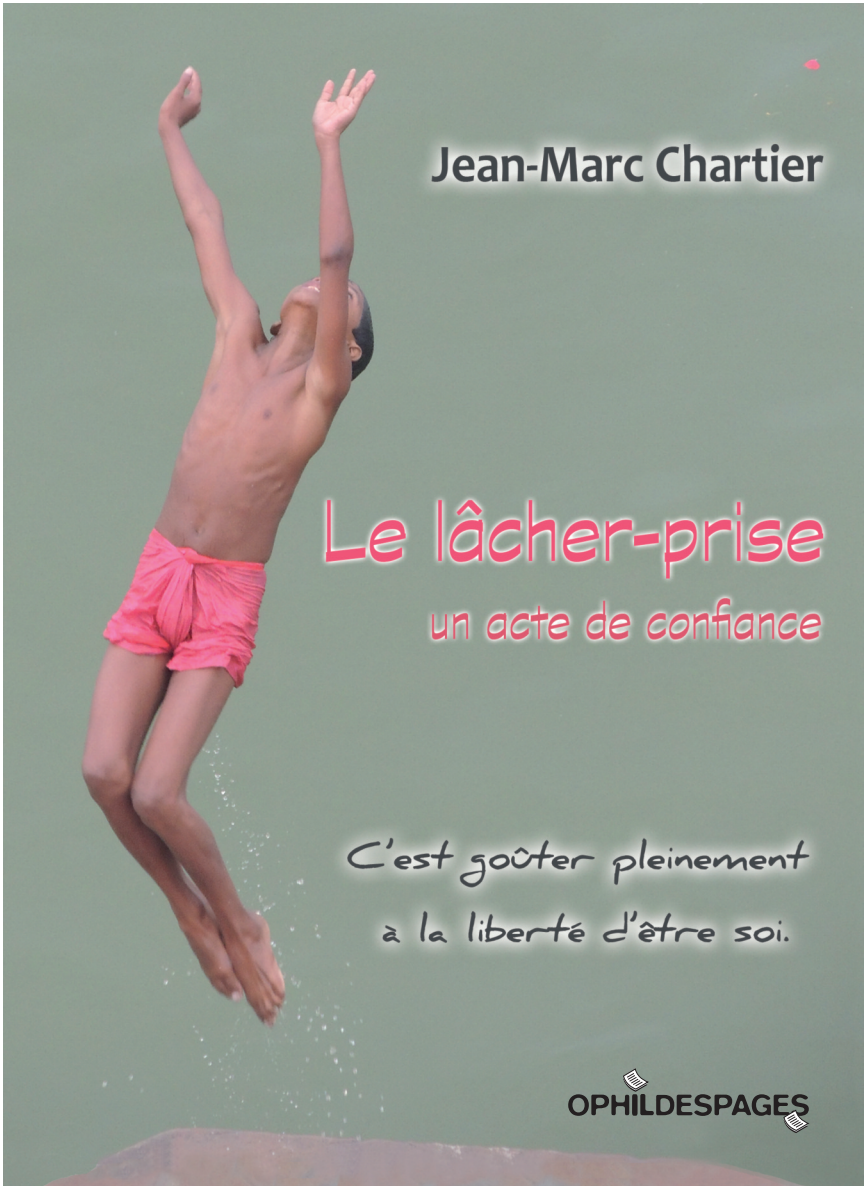
Jean-Marc Chartier
Le lâcher-prise
un acte de confiance
C'est goûter pleinement
à la liberté d'être soi.
OPHILDESPAGES

Prologue

Lâcher prise, c'est comme regarder un coucher de soleil
en ressentant simplement ce que cela éveille en nous.
Se placer en observateur sans commentaires intérieurs ni analyses.
Se laisser totalement envahir par l'image qui vient à nous.
Accueillir l'émotion ou la sensation sans faire intervenir le mental.
Laisser cela être et l'accueillir en silence.
Ressentir sans nourrir de pensées,
laisser les pensées s'envoler d'elles-mêmes sans essayer de les chasser.
Lâcher prise, c'est comme ce merveilleux instant
lorsqu'on arrive dans la chambre d'hôtel pour les vacances
et que l'on pose enfin les valises.
On goûte simplement la joie de l'instant
et on est totalement disponible à la nouveauté et à la découverte.
Alors posons à chaque instant nos valises
que l'on porte depuis si longtemps et apprécions cet instant.
Si on a des choses à régler,
prenons un moment pour réfléchir à la meilleure façon d'agir
et passons à l'action lorsque le moment est venu.
La vie se charge de nous mettre en situation
Lorsque le moment opportun d'agir se présente.
Lâcher prise c'est permettre à tout ce qui est présent à l'instant,
d'être là, sans résistance aucune.
C'est accepter la réalité de l'instant présent.
À travers le lâcher-prise,
la paix intérieure émerge du plus profond de nous-mêmes,
rayonne à travers nous et c'est tout notre environnement
qui entre en résonance avec cette paix.
Si des pensées viennent, laissez-les être là sans les nourrir,
sans vous attacher à elles et reportez votre attention sur le corps.
Restez présent à tout ce que vous ressentez.

Autorisez-vous maintenant à lâcher prise.

Accepter est le premier pas vers le lâcher-prise.

Introduction

Le lâcher-prise, une expression devenue à la mode, est en fait une formule zen qui signifie qu'il faut savoir cesser d'être le jouet de ce qui nous habite : pensées, émotions, stress, crispations et dénis en tous genres.

(Arnaud Desjardins : Bienvenue sur la Voie)

Ce que nous vivons au quotidien n'est que le reflet de nos sentiments, ressentiments, de nos pensées, de nos peurs, de nos joies, de nos peines...

Soyons nous-mêmes,
laissons s'exprimer et vivre ce qui est en nous,
ce que nous sommes.

Arnaud Desjardins définissait le lâcher-prise ainsi :

Le lâcher-prise est un geste intérieur
qui interfère avec notre manière habituelle de faire et de réagir.

Certains lâcher prise nécessitent une grande force de conviction, d'autres sont plus aisés à opérer. Puis vient un jour où nous constatons que le fait de lâcher est devenu permanent. Nous pourrions même dire que le lâcher prise est devenu inutile car il n'y a plus de prise, plus d'appropriation de la réalité.

Une détente s'est établie, nous sommes en contact avec la réalité, instant après instant, sans projections sur le futur, ce qui nous permet d'accomplir les actions qui nous paraissent justes et appropriées.

Toute action engendre des conséquences, certaines que nous pourrons prévoir, d'autres que nous ne pourrons pas prévoir. La pratique consiste donc aussi dans un lâcher prise avant l'action. Un événement se produit, une situation se présente, qui peut être extérieure à nous ou intérieure (comme un vertige, un mal au ventre, une angoisse diffuse). L'essentiel, c'est la manière dont chacun se situe face à ce vécu intime que l'existence produit en lui. Nous avons la possibilité d'accueillir cette réaction, parce que c'est la vérité de l'instant, mais sans nous l'approprier.

Swâmi Prajnânpad, (maître indien) disait à ce sujet : *les événements, quels qu'ils soient, produisent en nous des émotions en tous genres, heureuses ou malheureuses, plus ou moins intenses. Si nous apprenons peu à peu cette attitude de lâcher-prise, celle-ci finit par imprégner tout l'existence et crée en nous une grande détente : l'événement se présente, mais la réaction mécanique ne se produit plus. Les émotions font place à l'égalité d'âme, d'humeur, une disposition affective de détachement et de sérénité à l'égard de toute sensation ou évocation, agréable ou désagréable.*

Chapitre 1

Le lâcher-prise n'est pas le laisser-aller

En aucun cas le mot lâcher prise n'exclut l'action.

Swâmi Prajnânpad avait cette belle formule :

« Intérieurement, activement passif.

Extérieurement, passivement actif.

Donc, calmement attentif à l'intérieur de soi

Et tranquillement actif à l'extérieur. »

Tous les maîtres le disent : notre erreur est de porter inutilement sur nos épaules le fardeau de notre existence. Nous avons vécu des choses qui se sont d'une certaine manière gravées en nous, conditionnant ainsi la façon dont nous voyons le monde, dont nous nous comportons, nos relations avec les autres, nos émotions…

Nous ne pouvons pas être toujours les plus forts, nos actions produisent ou ne produisent pas les effets souhaités.

Si je ne lâche pas prise : les événements se produisent et je suis emporté par eux.

Si je lâche prise : j'adhère à ces événements, dans une unité de corps et d'esprit.

Arnaud Desjardins disait :

« Ne ramez plus, ne nagez plus, faites la planche ! »

Cela signifie :

- Ne luttez pas contre l'évènement
- Ne vous laissez pas emporter par l'évènement

► Laissez-vous porter par l'évènement et avoir ainsi le recul nécessaire pour faire face, agir en conséquence, sereinement pour prendre la décision appropriée.

Rien ne doit se faire dans l'urgence et la précipitation pour regretter par la suite.

« La souffrance naît de notre attachement à nos problèmes, aux évènements et de notre résistance. Elle témoigne de notre refus de nous laisser couler avec confiance et abandon avec la vie. »

I - Quel sens donner à la vie ? Comment trouver le bonheur ?

Beaucoup de questions et si peu de réponses. La vie ne s'accompagne pas vraiment d'un mode d'emploi.

Il faut oser afficher sa différence, sa façon d'être, sa façon de faire, de penser : il faut être soi-même.

Le « lâcher-prise » est donc un état d'esprit, une façon d'être et de faire qui permet de réorienter positivement le cours de notre vie.

Titres déjà parus aux éditions

OPHILDESPAGES

Jean-Marc Chartier

- Mieux comprendre le fonctionnement des Chakras
- Transformer sa vie par la Pensée Positive
- Etre dans l'ici-maintenant ou l'acceptation de l'instant présent
- Se libérer des blessures du passé

Philippe Saguneira

- L'herbe aux miracles
- Des brins d'herbe mourante
- A quoi tu penses ?
- Les loups de la rue Carnot
- Le cueilleur de saisons

Annie Loyau

- Poèmes à tout vent

Marie-Pierre Hage

- Enfants esclaves

Irène Turbeaux

- Abandon Pluriel

Guy de-Saint-Roch

- Les tribulations de Zerlauth le perroquet
- Mais qui donc a homicidé le Maire de Bourges ?
- La proie, les salauds et le destin
- Capacité en Cappadoce

Titres disponibles au catalogue sur :
www.ophildespages.com